DIETETYK
Katarzyna Ciosek

Od 10 listopada 2026 do 19 listopada 2026,
Dieta podstawowa, Ustrzyki Dolne

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ustrzykach Dolnych
mgr inż. Mariola Bury - Dworzańska
Specjalista - Dietetyk

Dzień	10 listopada 2026 Wtorek	11 listopada 2026 Środa	12 listopada 2026 Czwartek	13 listopada 2026 Piątek	14 listopada 2026 Sobota	15 listopada 2026 Niedziela	16 listopada 2026 Poniedziałek	17 listopada 2026 Wtorek	18 listopada 2026 Środa	19 listopada 2026 Czwartek
Śniadanie/II śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pasta mięsna 70g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Jajko 50g**(jaja)** w sosie chrzanowym 50g**(mleko, siarczyny, gorczyca , jaja)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Polędwica z pasieki 50g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Sałatka jarzynowa 100g**(seler, mleko, gorczyca, jaja)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml**(zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, orzechy, soja, mleko, sezam)**, Polędwica z pasieki 50g, Sałata lodowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml**(mleko)**, Pasta z makreli w pomidorach i twarogu 70g**(ryba,** zboża **zawierające gluten, soja, gorczyca, seler, mleko)**, Sałata masłowa 10g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Szynka z pasieki 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pasta z twarogu i tuńczyka 70g**(ryba, mleko)**, Pomidor 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z zacierką 350ml**(zboża zawierające gluten, jaja, soja, gorczyca, łubin, mleko)**, Schab z kija 50g, Ogórek 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pasta z szynki i jaj 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb razowy 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Ryż z jabłkami z dodatkiem oleju roślinnego 350g(200g/150g) i sosem budyniowym 150g**(zboża zawierające gluten, mleko, soja, jaja)**, Mandarynka 80g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa z cukinii z makaronem 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko, soja, gorczyca, łubin)**, Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, jaja)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Ćwikła z chrzanem i dodatkiem oleju roślinnego 120g**(mleko, siarczyny)**, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Koperkowa z ziemniakami 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Gulasz drobiowy gotowany 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa ziemniaczana z warzywami 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Kotlet z ryby pieczony 100g**(zboża zawierające gluten, ryba, jaja)**, Sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g**(seler, gorczyca)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja , jaja, mleko, seler)**	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko, łubin, soja)**, Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(zboża zawierające gluten)**, Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa makaronowa na rosole 350ml**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, seler)**, Pieczeń ze schabu 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym 120g**(seler, mleko)** Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Makaron z dodatkiem oleju roślinnego 200g**(zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin)**, Łopatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno-pomidorowym 150g(80g/70g)**(zboża zawierające gluten)**, Sałata lodowa z warzywami na jogurcie naturalnym 100g**(mleko)**, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Barszcz biały z ziemniakami 350ml**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Potrawka drobiowa gotowana z jarzynami 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, seler, mleko)**, Ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Zupa szpinakowa z ziemniakami i soczewicą 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 150g(100g/50g)**(zboża zawierające gluten, jaja, seler, sezam)**, Kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g**(zboża zawierające gluten)**, Sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**	Pomidorowa z ryżem 350ml**(zboża zawierające gluten, mleko, seler)**, Filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g(100/50)**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju roślinnego 120g, Sałata lodowa 10g, Kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, jaja, mleko, seler)**
Kolacja/Posiłek nocny	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata zielona 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g**(mleko)**	Szynka z pasieki 50g, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Mandarynka 80g	Pasta twarogowa z koperkiem 70g**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kakao 250ml**(zboża zawierające gluten, soja, mleko)**, Jabłko 100g	Pasta jajeczna 70g**(jaja, mleko)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g	Galaretka drobiowa 150g**(seler)**, Cytryna 10g, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kakao 250ml**(zboża zawierające gluten, soja, mleko)**, Kiwi 70g	Szynka z kija 50g, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g	Sałatka jarzynowa 100g**(seler, jaja, gorczyca)**, Sałata masłowa 10g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Pomarańcza 70g	Pasztet 70g**(zboża zawierające gluten, jaja, mleko, gorczyca, soja, seler)**, Papryka 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kakao 250ml**(zboża zawierające gluten, soja, mleko)**, Mandarynka 80g	Ser żółty 50g,**(mleko)**, Pomidor 50g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Kawa zabielana 250ml**(zboża zawierające gluten, mleko)**, Jabłko 100g	Dżem 50g**(zboża zawierające gluten, sezam)**, Jabłko 100g, Masło 10g**(mleko)**, Chleb pszenno-żytni 100g**(zboża zawierające gluten)**, Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g**(mleko)**

- substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika
- możliwe odchylenia +/- 10 %
- kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej - sytuacje losowe